



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BAHARATLI FIRINDA TAVUK ŞİŞ

300 gr. kemiksiz tavuk göğsü
Yarım çay kaşığı sarımsak tozu
1,5 çay kaşığı kimyon
3 yemek kaşığı bal
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı baharat karışımı(hindistancevizi, karanfil, tarçın, zencefil karışımı)
Tuz
Karabiber

Bir kapta, sarımsak tozu, hindistan cevizi,karanfil,tarçın,zencefil, bal ve zeytinyağını karıştırın. Küpler halinde tavukları kesin ve sosu ekleyin. Plastik örtü ile örtün ve 4 ila 12 saat buzdolabında soğutun. Soğuk su altında pişirme sırasında yanarmayı önlemek için ahşap şişleri durulayın. Şişe marine edilmiş tavuk parçalarını geçirin. Az yağlanmış bir fırın tepsisine ve 25 ila 30 dakika pişirin. Yanında güzel bir pilav ile servis edin.

